

Joghurt-Müsli mit Beeren



MOOD FOOD

Leckere Rezeptideen, die Deine Stimmung steigern lassen!

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit dem Joghurt, Quark und der sauren Sahne in einen Mixer geben, nach Geschmack mit Zimt und Vanillepulver würzen und fein pürieren.
2. In einer beschichteten Pfanne die Haferflocken bei mittlerer Temperatur ca. 2-3 Minuten rösten. Dabei mehrmals umrühren damit nichts anbrennt.
3. Anschließend den Honig über die Haferflocken gießen, umrühren bis alles verklebt ist und dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
4. Die Haferflocken in ein Glas geben. Die Hälfte der Beeren pürieren und über den Haferflocken verteilen. Dann die Joghurt-Quark-Creme darüber geben und mit den restlichen Beeren garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Banane (ca. 160 g)
- 200 g gemischte Beeren
- 100 g Magerquark
- 150 g Joghurt 3,5% Fett
- 50 g Saure Sahne 10% Fett
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Honig
- Zimt
- Vanillepulver



594 kcal
Kalorien



76 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



27 g
Eiweiß



10 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff